

5055

А

На правах рукописи



РОМАНОВА Татьяна Владимировна

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ  
В ВИДАХ БОРЬБЫ СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ**

13.00.04. – Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной  
и адаптивной физической культуры

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Москва - 2006

А

А  
Работа выполнена на кафедре теории и методики борьбы и восточных  
единоборств Российского Государственного университета  
физической культуры, спорта и туризма



T000005055

ЦОБ по ФКиС  
РГАФК

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор  
Шиян Виктор Владимирович

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор  
Лисицкая Татьяна Соломоновна

доктор педагогических наук, профессор  
Пашинцев Валерий Георгиевич

Ведущая организация – Всероссийский научно-исследовательский институт  
физической культуры и спорта

Защита состоится «01» ..... марта ..... 2005 г. в «13» часов на  
заседании диссертационного совета К. 311.003.01 при Российском  
Государственном университете физической культуры, спорта и туризма г.  
адресу: 105122 г. Москва, Сиреневый бульвар, 4, ауд. 603.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке РГУФКа.

Автореферат разослан «.....» ..... 2005 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета  
к.п.н., доцент

Чеботарева И.В.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность исследования.** Изучение, разработка координационного фактора рассматривается специалистами как важное условие оптимизации спортивной тренировки, существенный резерв повышения мастерства квалифицированных спортсменов (Верхошанский Ю.В., 1985; Туманян Г.С., 1992; Садовски Е., 1998; Гальцев А.В., Свищев И.Д., 2003). Предлагаемая концепция совершенствования координационных способностей высококвалифицированных спортсменов средствами аэробики открывает перспективу разработки новых подходов к реализации потенциала мастеров спорта, продлению их спортивной карьеры.

5055 Научно-методические основы построения тренировочного процесса включают разделы «общей» и «специальной» подготовки. Упражнения общей координационной подготовки не связаны с выполнением технико-тактических задач спортивных единоборств. В этой связи аэробика как вид кондиционной физической культуры представляется наиболее удачным средством, расширяющим границы ОФП, увеличивающим двигательную базу. Группа координационных движений, представленных в композициях аэробики, широка и разнообразна. Теоретически количество таких упражнений безгранично. Практически число их ограничено временем, выделяемым без ущерба для других упражнений, половыми, индивидуальными различиями, материально-техническими условиями.

Программа комплексов аэробики позволяет:

- использовать компоненты нагрузки (координационную сложность; интенсивность работы; продолжительность отдельного упражнения, связки, композиции; протяженность и характер пауз между заданиями);
- применять дополнительные средства (зеркальное отражение, звуко- и ритмолидеры, степ платформы, скакалки, гантели, фитбол мячи, резиновые амортизаторы);

- избегать недостатков «специальной координационной» подготовки, обеспечивая симметричность, травмобезопасность.

Обоснованная нами концепция внедрения избранных элементов аэробики как средства совершенствования координационных способностей в дзюдо и вольной борьбе основана на интеграции различных областей научного знания, вызвана необходимостью интенсификации подготовки квалифицированных спортсменов (Платонов В.Н. 1990; Матвеев Л.П., 1995. 2001; Бальсевич В.К., 1999). Методологические основы использования аэробики для существенного увеличения базовой координированности тщательно и безуспешно обсуждаются специалистами. Специально разработанные комплексы внедрены в постоянную практику таких видов спорта как футбол, гимнастика, легкая атлетика, фигурное катание. Сложно координационная направленность двигательной деятельности спортсменов-единоборцев определяет применение подобной практики в видах спортивной борьбы.

Представляется целесообразным рассмотреть влияние аэробики на подготовку квалифицированных борцов дзюдо, вольного стиля, ее воздействие на дальнейшее совершенствование координационных способностей спортсменов высшего класса.

Объектом исследования выступает технология совершенствования физических качеств спортсменов в видах борьбы.

Предметом исследования является методика совершенствования координационных способностей высококвалифицированных спортсменов в видах борьбы.

Гипотезой исследования послужило предположение, согласно которому разработка принципиально нового раздела - «координационной тренировки» борцов средствами аэробики с системой контроля координационных способностей в подготовке высококвалифицированных спортсменов явится существенным резервом повышения технического

мастерства, улучшения физической подготовленности, эффективности соревновательной деятельности.

**Целью** диссертационной работы является разработка методики совершенствования координационных способностей высококвалифицированных спортсменов в видах борьбы средствами аэробики.

**Задачи исследования:**

1. Изучить специфику координационных способностей спортсменов высшей квалификации в видах спортивной борьбы;
2. Составить комплекс тестов и критериев оценки координационных способностей борцов;
3. Разработать методику совершенствования координационных способностей борцов средствами аэробики;
4. Определить эффективность разработанной методики совершенствования координационных способностей высококвалифицированных спортсменов в видах спортивной борьбы.

**Методы исследования:**

1. Анализ научной и научно-методической литературы;
2. Педагогические наблюдения;
3. Хронометрирование;
4. Интервьюирование
5. Моторное тестирование.
6. Метод экспертных оценок.
7. Педагогический эксперимент.

**Организация опытно-экспериментальной работы**

Организация исследования предусматривает пять этапов его проведения в период с июня 2000 по июль 2004 г.

1 этап – июнь 2000 – сентябрь 2000. Анализ и обобщение научно-методической литературы по структуре координационных способностей с целью выявления показателей, специфических для спортивных единоборств, разработка общей схемы и программы исследования.